

ТМФВ



ВЧИТЕЛЬ

ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ 1 (03)/2007

Виходить 12 разів на рік. Заснований у 2006 році

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ «ФЕХТУВАННЯ»

І. В. Кривенцова

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Пояснювальна записка

Фізичне виховання як навчальна дисципліна є важливішим фактором усебічного і гармонійного формування особистості. В умовах розвитку сучасного суспільства значно зростає її роль щодо впровадження здорового способу життя. Треба досягти такого рівня розвитку свідомості студентства, щоб заняття фізичною культурою і спортом стало виявом внутрішньої потреби студента. А систематичне використання різноманітних фізичних вправ на академічних заняттях, при самостійній підготовці, у засобі життя дозволить вирішити такі завдання як розвиток уваги, оперативного мислення, швидкості орієнтування та реагування у студентів і буде сприяти підготовці висококваліфікованого фахівця.

Фехтування це організований педагогічний процес, система різноманітних фізичних вправ, рухів, прийомів та дій. Воно здавна ствердилося в якості повноправного засобу фізичного виховання, оскільки дозволяє вирішувати освітні, виховні, професійно-прикладні завдання.

Історично накопичений педагогічний досвід багатьох вузів підтверджує необхідність та доцільність більш широкого використання фехтування у фізичному вихованні студентства. Програма з фехтування орієнтована у першу чергу на раціональне поєднання загальних завдань курсу «фізичне виховання» зі спортивною та професійно-прикладною спрямованістю навчального процесу.

Програма з фехтування для студентів Харківського національного педагогічного університету складена на основі директивних і нормативних

документів Міністерства освіти та науки України, Комітету у справах молоді та спорту України, що регламентують роботу груп початкової підготовки на основі багаторічного досвіду і результатах наукових досліджень в області фізичної культури та спорту. Вона розрахована на дворазові щотижневі академічні заняття по дві години. Кожен семестр завершується заліком, який складається з трьох загальних частин: перевірки і оцінки теоретичних знань; методичних та практичних умінь; контрольних нормативів з загальної фізичної підготовки, а також зі спеціальної підготовки та вміння виконувати технічні прийоми і бойові дії фехтувальника в обсязі програми.

Метою дисципліни «Фехтування» є послідовне формування фізичної культури фахівця відповідного рівня освіти («бакалавр», «спеціаліст», «магістр») згідно з програмою курсу «Фізичне виховання» для вищих навчальних закладів України.

Основними завданнями, що вирішуються під час занять фехтуванням є:

1. Збереження та зміцнення здоров'я студентів, профілактика захворювань.
2. Підвищення їхньої фізичної підготовленості. Розвиток основних фізичних якостей. Сприяння розумовій та фізичній працездатності.
3. Формування і розвиток рухових умінь і навичок.
4. Виховання психічних та морально-вольових якостей і властивостей особистості: працелюбності, цілеспрямованості, волі, колективізму, тощо.
5. Набуття теоретичних знань про фізичну культуру і спорт. Формування стійкої потреби в самостійних заняттях фізичною культурою і спортом.

Ці завдання вирішуються у навчально-тренувальному процесі, заснованому на вимогах педагогіки, реалізації принципів систематичності, послідовності і міцності знань у навчанні та тренуванні. Конкретні задачі навчання вирішуються в результаті застосування різних методичних засобів. Теоретичні знання повідомляються під час лекцій, методичних занять, бесід, пояснень, супутніх практичним заняттям, при розборі проведених боїв. Розвиток фізичних і психічних здібностей, виховання морально-вольових якостей, утворення технічних та тактичних фехтувальних умінь і навичок здійснюється в процесі виконання спортсменами різних фізичних вправ, навчальних боїв, участі їх у змаганнях і заняттях допоміжними видами спорту.

I. Організація та зміст роботи з фехтування

Заняття з фехтування у ХНПУ ім. Г. С. Сковороди проводяться на гуманітарних факультетах (юридичному, історичному, економічному, іноземної філології). Організація учбово-тренувальних занять здійснюється викладачами секції фехтування за допомогою деканатів, спортивного клубу університету з урахуванням можливостей спортивної бази та кліматичних умов.

Для проведення занять утворюються два відділення: **основне** — академічні групи та **спортивне** — групи за бажанням студентів вдосконалити свої знання та вміння з фехтування на обраному виді зброї. Чисельний склад однієї групи спортивного відділення становить від 15 студентів; заняття проводяться у поза аудиторний час.

Важливою умовою роботи секції фехтування є формування у студентів свідомої впевненості у необхідності регулярних занять фізичною культурою та спортом.

Заняття з теоретичного розділу програми проводяться згідно з вимогами програми з фізичного виховання для студентів ВНЗ у формі: лекцій з демонстрацією наочних матеріалів; бесід, пояснень, коментарів під час проведення практичних занять.

На практичних заняттях засвоюється матеріал програми з гімнастики, легкої атлетики, професійно-прикладної фізичної підготовки, спортивним та рухливим іграм, айкідо, туризму.

Оволодіння технікою і тактикою фехтування здійснюється послідовно використовуючи дидактичні принципи. Фехтувальні прийоми та бойові дії вивчаються у групових уроках, парних вправах, взаємоуроках партнерів, індивідуальному уроці з викладачем, навчальних і тренувальних боях.

Кожне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної зі своїми завданнями та засобами їх вирішення.

Наголошується увага на самостійній роботі студентів у таких формах:

1. Самостійному вивченні додаткового навчального матеріалу до розділів теоретичної та методичної підготовки.
2. Самостійному виконанню вправ на заняттях за завданням викладача.
3. Виконанні ранкової та вечірньої гігієнічних гімнастик.
4. Виконанні індивідуальних домашніх завдань.
5. Додатковій самостійній підготовці до здачі нормативів державного тестування.
6. Додатковій самостійній підготовці до здачі нормативів з фехтування.

Необхідно ставити перед студентами конкретні, чіткі завдання для вивчення простих, а потім і складних рухів та прийомів; вони повинні вміти виправляти власні помилки при виконанні фізичних рухів.

На заняттях та змаганнях необхідно прийняти всі міри для попередження травматизму. Кожен семестр починається з правил безпеки на заняттях фехтуванням (див. додаток 2)

1. 1. Планування та облік роботи з фехтування

Річний цикл занять починається у вересні і триває до червня. Навчальний матеріал розподіляється згідно графіка навчального процесу. Вересень—жовтень (підготовчий період) — спрямований на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, засвоєння основних фехтувальних рухів та прийомів. Листопад—грудень (основний період) — особлива увага на вдосконалення технічної і тактичної підготовки, змагальні бої. Кінець грудня — прийом контрольних нормативів і залік (атестація). Січень—квітень — основний період. Травень—червень (заключний період) — ігри, туризм, зміцнення здоров'я, контрольні нормативи і складання заліку за рік.

II. Теоретичні, методичні та практичні основи курсу «Фехтування»

2. 1. Зміст теоретичної та методичної підготовки курсу «Фехтування»

При засвоєнні теоретичного розділу передбачається: з'ясування головних понять, тер-

мінів, провідних наукових ідей, головних закономірностей, теоретичних положень, що розкривають сутність явищ і цінностей фізичної культури, об'єктивні зв'язки між ними, аналіз і пояснення фактів, які формують переконання.

До теоретичного курсу входять обов'язкові для вищих навчальних закладів теми, зміст яких розкрито в програмі з фізичного виховання. Додатково надаються наступні матеріали.

Загальні відомості про фехтування. Значення і місце фехтування у системі фізичного виховання. Оздоровче та професійно-прикладне значення фехтування. Види фехтування. Історія фехтування. Фехтування в Україні. Участь українських фехтувальників у міжнародному спортивному русі.

Професійно-прикладне значення фехтування. Вплив занять фехтуванням на фізичну та розумову працездатність. Використання прийомів та бойових дій фехтування для розвитку швидкості, гнучкості, витривалості, уваги, спостережливості, оперативної пам'яті, мислення. Дозування фізичних навантажень з метою підтримки показників розумової працездатності. Психологічна готовність фехтувальника. Регуляція і саморегуляція психічних процесів на тренуваннях та змаганнях.

Основи спортивного тренування фехтувальників. Техніка і тактика фехтування. Їхні особливості в окремих видах зброї. Ведення боїв з різними типами противників. Тактичні рекомендації. Формування рухливих якостей. Послідовність навчання окремим прийомам. виправлення помилок в техніці та тактиці. Наочні засоби, тренажери для фехтування. Планування учбово-тренувального процесу. Складання плану тренувань. Індивідуальний урок. Щоденник тренувань. Об'єктивні та суб'єктивні показники тренуваності.

Організація та проведення занять з фехтування. Зброя, інвентар та спортивний одяг фехтувальника. Правила збирання та розбирання зброї. Техніка безпеки на заняттях і змаганнях з фехтування. Підготовка інвентарю та спорядження до змагань. Види і засоби проведення змагань з фехтування. Правила суддівства. Права та обов'язки суддів з фехтування. Заявка на участь у змаганнях. Положення про змагання. Мандатна комісія. Права та обов'язки учасників змагань. Підготовка до змагань. Порушення правил змагань, порядок накладення стягнень.

Інструкторська та суддівська практика передбачає постійне вивчення та вдосконалення знань і практичних навичок у проведенні занять з загальної фізичної підготовки і фехтування. Студенти повинні оволодіти командним голосом, вміти провести загальну розминку, виконувати комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики, провести спеціаль-

ну розминку в уроці фехтування. Вміти знайти помилки у техніці виконання основних положень та пересувань. Суддівська практика проводиться у формі суддівства навчальних боїв у ролі секретаря, помічника судді, судді. Обов'язково проводиться розбір помилок.

2. 2. Практичні заняття

Матеріал практичних занять засвоюється на навчальних і поза навчальних практичних заняттях з фехтування. Головною формою при засвоєнні практичного розділу програми є навчальні заняття, що проводяться під керівництвом викладача.

2. 2. 1. Основні академічні групи

Гімнастика. Вправи на осанку. Вправи на дихання. Вправи для черевних м'язів. Вправи для хребта. Вправи для розвитку гнучкості. Вправи для розвитку сили. Вправи з навантаженнями. Вправи для відчуття тонусу м'язів. Вправи на розслаблення. Вправи на гімнастичній лаві, зі скакалкою, з обручами. Гімнастичні вправи в парах. Кругове тренування за загально фізичною підготовкою. Кругове тренування в парних вправах на розвиток гнучкості, сили, швидко-сило-вих якостей, м'язових відчуттів. Самостійне виконання комплексів гімнастичних вправ. Оздоровче тренування. Інструкторська практика.

Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Техніка низького старту, прискорення, бігу по дистанції, фінішування. Вправи для розвитку швидкості. Спеціальні вправи у бігу на короткі дистанції. Забіги на 30, 60, 100 м учбові змагання. Прийом контрольних нормативів.

Біг на середні та довгі дистанції. Оздоровчий біг та оздоровча ходьба. Техніка оздоровчого бігу та теренкуру. Самостійне дозування бігових навантажень. Біг з підтримкою заданого темпу. Зміни бігового темпу. Крос. Перемінний біг слабкої та середньої інтенсивності. Дозовані бігові навантаження на 3—6 км. Проходження контрольних дистанцій на задану швидкість. Контрольні нормативи 2000, 3000 м.

Стрибки. Техніка стрибка у довжину з місця. Техніка стрибка у довжину з розбігу. Швидко-сило-ві легкоатлетичні вправи. Вправи у багатоскоках. Учбові змагання, прийом контрольних нормативів.

Професійно-прикладна фізична підготовка. Вправи на увагу в строю, за завданням, з партнером,

за командою, в іграх, естафетах. Вправи на розвиток точності рухів. Вправи на виконання рухів з різною швидкістю та амплітудою. Вправи на розвиток швидкості простого та складного реагування, вправи в парах і командні вправи на розвиток швидкості.

Позотонічні вправи. Елементи масажу. Самомаж. Аутотренінг. Ізометричні вправи. Фізкультурні хвилинки загальної дії, при втомі зору, для покращення мозкового кровообігу, при втомі тулуба та ніг, плечового поясу, рук, кистей.

Кругове тренування на розвиток професійно-прикладних якостей. Самостійне виконання комплексів вправ професійно-прикладної фізичної підготовки. Інструкторська практика.

Спортивні та рухливі ігри. Баскетбол. Передачі м'яча у русі, перехоплення м'яча що летить. Ведення м'яча зі зміною спрямованості та швидкості, кидки м'яча у корзину. Виконання штрафних кидків. Командні ігри з виконанням ролі захисників, нападників. Розташування гравців у трьохсекундній зоні.

Волейбол. Нижня та верхня подачі м'яча. Прийом м'яча зверху, знизу. Пересування на майданчику під час гри. Атакуючі удари. Блокування ударів. Командна гра. Тактика гри у нападі та захисті.

Футбол. Ведення і передачі м'яча. Удари по м'ячу. Техніка обведення противника. Пересування по полю без м'яча. Виконання ролей захисника, півзахисника, нападаючого. Тактика атакуючих і захисних дій команди. Командна гра.

Рухливі ігри. Народні ігри на відкритому повітрі. Естафети спрямовані на розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості). Естафети з предметами. Комбіновані естафети.

Бадмінтон. Тримання ракетки. Стійки гравця. Висока і низька подачі. Удари по волану. Вибір позиції на майданчику. Поради у тактиці. Гра у парах.

Туризм. Туристичний похід першокурсників. Одяг і спорядження для занять туризмом. Орієнтування на місцевості. Подолання перешкод. Розпалювання багаття. Дозвілля під час походу (художня самодіяльність). Оформлення стіннівок про туристичний похід.

Фехтування. Основні положення та рухи. Тримання зброї. Стійка зі зброєю. спеціальні вправи фехтувальника. Пересування кроками, стрибками, пострібами, випадами, повернення з випадів. Повторні випаді. Комбінації пересувань. Парні вправи на збереження дистанції. Бої без захисту.

Уколи зброєю. Уколи зброєю в строю, за командою, в поєднанні з пересуваннями. Уколи на мішенях. Уколи прямо, з переведеннями, перенесеннями, батманами, захватами, з опозицією. Виконання уколів в парних вправах. Уколи на випаді та поверненні з випаді. Повторні уколи.

Захисти. Захисти 4, 6, 7, 8. Кругові захисти — круг 4, круг 6. Захисти 5, 3. Захист 1 на шаблі. Укол з опозицією. Виконання захистів зброєю і відповідей після них у строю, на мішені, за командою, у парних вправах. Повторні захисти.

Фехтувальні фрази. Прості атаки. Вибір моменту для початку бойової дії. Парні вправи на техніку виконання простих атак і захистів. Повторні атаки на відхід противника назад, на відсутність відповіді після захисту. Відповідні атаки з уколом прямо та уколом з переведенням. Контратаки уколом прямо та уколом з опозицією. Повторні захисти в різних сектори, після затримки відповіді. Виконання фехтувальних фраз на 4—8 темпів. Навчальні бої з виконанням заданих фехтувальних фраз.

Атакуючі та захисні бойові дії. Атаки уколом прямо з кроком, з випадом, з кроком-випадом, з пострібом-випадом. Виконання атак з 4, 6, 8-ї позицій. Атаки з захватами у 4 і 6-у позиції та з уколом прямо, з переведенням, подвійним переведенням, з опозицією. Атаки: показ — укол, показ — переведення — укол, показ — два переведення — укол, атаки кидком.

Виконання захисту 4 або 6 на атаку противника випадом, кроком-випадом, пострібом-випадом, кидком. Нанесення відповіді прямо, з переведенням, з подвійним переведенням.

Виконання захисту і відповіді після виклику противника на атаку опусканням зброї, хибною дією, пересуванням, дією на зброю. Контр відповіді уколом прямо та уколом з переведенням у фехтувальних фразах (наприклад: захист 4 — відповідь прямо або з переведенням, захист круг 6 — відповідь з переведенням або з двома переведеннями та ін.).

2. 2. 2. Спортивне відділення (секція фехтування)

Спеціальна фізична підготовка. Вправи на розвиток сили. Вправи для розвитку сили окремих м'язових груп: присідання на одній і двох ногах, присідання з навантаженнями, стрибки багатоскоки, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладені, піднімання ніг на гімнастичній стінці.

Пересування в бойовій стійці з навантаженнями, присідання та вистрибування в бойовій стійці.

Вправи на розвиток швидкості та швидкості рухової реакції. Біг на місці у швидкому темпі. Біг на 10—30 м з різних стартових положень. Біг зі зміною напрямку руху. Біг на короткі відстані зі зміною швидкості, з зупинками, з переходами на інші вправи. Вистрибування з присіду або низької бойової стійки, рухи стрибковим випадом. Естафети та спортивні ігри.

Виконання пересувань, випадів, уколів з максимальною швидкістю, з несподіваним початком руху. Виконання технічних прийомів за звуковим, світовим, тактильним сигналами, на певний рух противника. Виконання фехтувальних фраз на 4—8 темпів зі змінною швидкістю, з різними ритмічними малюнками.

Вправи для розвитку спритності та координації рухів. Ходьба з відкритими та закритими очами. Ходьба та пересування в бойовій стійці з обмеженою площиною опори. Маневрування на заданій довжині доріжки. Вправи в маневруванні з партнером.

Спортивні та рухливі ігри. Жонглювання м'ячами, гімнастичною палицею, фехтувальною зброєю. Вправи в парах з м'ячами. Кидки м'ячів з різних вихідних положень. Вправи зі скалкою.

Нанесення уколів в мішень на точність з місця і в поєднанні з пересуваннями. Зміни позицій та з'єднань в строю, на мішені, у парах, за командою тренера, за тактильними сигналами. Змагання на точність влучень у мішень. Виконання поєднань батманів, батманів і захватів, подвійних батманів.

Вправи для розвитку гнучкості. Махові та кругові рухи рук і ніг. Нахили тулуба з різних вихідних положень. Оберти тулуба. Шпагати, напівшпагати. Виконання випадів різної довжини, пружні покачування на випадах. Вправи на розтяжку на підлозі, біля гімнастичної стінки.

Вправи для розвитку витривалості. Крос, плавання, ходьба на лижах. Виконання фізичних навантажень з підвищеною інтенсивністю та короткими паузами відпочинку. Безперервне пересування у бойовій стійці 30—180 сек. «Бій з тінню». Проведення боїв з короткими перервами між ними. Проведення боїв на збільшену кількість уколів, з максимальною швидкістю виконання бойових дій, на зближення дистанції.

Вправи на розвиток концентрації уваги. Виконання атаки випадом, кроком—випадом, пострібом—випадом на хибні рухи противника головою, тулубом, на зміну швидкості пересувань. Виконання захистів на фінальну бойову дію противника, незважаючи на попередні хибні дії.

Проведення навчальних боїв з використанням заздалегідь спланованих бойових дій.

Вправи на переключення уваги. Виконання фехтувальних фраз з переходом від однієї дії до іншої в строю, в парних вправах, на мішені. Виконання заданих комбінацій технічних прийомів зі зміною швидкості, з поверненням у бойову стійку. Виконання вправ з руховими переключеннями типу: послідовний напад у 4 і 6-й сектори; послідовне виконання захистів 4, 6, круг 6; показ зброєю у відкритий сектор — атака — контратака — захист — відповідь.

Вправи на розподіл уваги. Вправи з різноманітними тактичними цілями. Вправи без попереднього наміру реагування на заздалегідь обумовлені дії противника типу: вибір моменту початку атаки або захисту; поєднування підготовчих дій з нападом або захистом.

Фехтування на рапірах. Прості дії. Вдосконалення техніки основних положень та пересувань. Позиції 4, 6, 7, 8, уколи на швидкість і точність влучень в мішень. Вправи на збереження дистанції. Атаки прямо, з переводом, з перенесенням, подвійні переведення і перенесення. Контратаки. Повторні атаки уколом прямо і переведенням на відхід противника, на відчутність відповіді. Контратаки на атаки з обманюванням, атаки з дією на зброю.

Захисти відбивом, кругові, уступові. Відповідні уколи прямо, з переведенням, з перенесенням. Виклик противника на атаку зближенням, зміною позицій. Хибні атаки з викликом стійкої відповіді, викликом контратаки, зустрічної атаки.

Складні дії. Хибні атаки: прямо-переведенням, подвійним переведенням, переведення-перенесення з різних сполучень, зовні з'єднань. Атаки з дією на зброю: батмани, захвати та їх поєднання. Атаки з контрбатманами і контрзахватами. Комбіновані атаки з дією на зброю. Повторні складні атаки з обманюванням і дією на зброю.

Поєднання захистів відбивом, відбивом та круговим рухом. Відповідні уколи з обманюванням.

Фехтування на шпагах. Прості дії. Вдосконалення техніки основних положень, рухів і пересувань. Позиції 4, 6, 7, 8, 9, 1, уколи на швидкість та точність ураження різних частин тулуба. Поєднання змін з'єднань з пересуваннями у бойовій стійці.

Атаки уколом у тулуб, руку, ногу, маску з різних з'єднань і положень. Виконання простих атак уколом з опозицією. Атака в руку уколом з кутом. Атака кидком. Повторні атаки на відхід противника, на затримку відповіді. Контратаки на атаки з обманюванням, на атаки з дією на зброю, на комбіновані атаки. Зустрічні атаки з опозицією на прості та складні атаки. Захисти зброєю від уколів у тулуб, ногу, руку, маску.

Складні дії. Атаки з дією на зброю батманом, захватом, контр захватом та обманюванням: переведенням подвійним переведенням, двійним переведенням та їх поєднуваннями. Захисти 4, 6, 7, 8, 9, 1 з відповіддю у всі сектори поверхні що уражується прямо, з переведенням, з опозицією, зі складною дією.

Контратаки з обманюванням на хибні атаки противника. Хибні атаки з дією на зброю та з обманюванням з метою викликати контратаку. Складні захисти з різноманітними поєднаннями рухів зброєю: прямі, на півкругові, кругові.

Фехтування на шаблях. Прості дії. Техніка пересувань у бойовій стійці. Зміни позицій 3, 4, 6, 1,

уколи та удари в строю, з партнером. Виконання уколів і ударів з різної дистанції на мішені (чучелі). Вправи в парах на збереження дистанції.

Атаки кидком. Атаки типу: уколом і ударом прямо або перенесенням по лівому боку, лівій щоці, голові; атаки уколом або ударом прямо або з переведенням по правій руці, правому боку.

Повторні атаки на відхід противника або на відсутність відповіді. Контратаки на складні атаки з обманюваннями. Контратаки з дією на зброю.

Захисти 3, 4, 5, 1 з відповіддю прямо, перенесенням, переведенням. Хибні дії з викликом відповіді або контратаки. Зустрічні атаки.

Складні дії. Атаки з обманюваннями і перенесеннями. Поеднання атак з обманюваннями і перенесеннями. Атаки з дією на зброю типу: батман—удар; батман—обман—удар; батман—два обманювання—удар. Повторні атаки з обманюваннями, з батманами на відхід противника, на відсутність або затримку відповіді. Складні та узагальнюючі захисти з відповіддю прямо, з обманюваннями.

III. Програмний матеріал

3.1. Перший курс

Орієнтовний програмний матеріал для студентів першого курсу

ЗМІСТ ЗАНЯТЬ	Кількість годин			
	Самост. робота	Аудиторна робота		
		лекції	практика	всього
Теоретична та методична підготовки				
Фехтування, як навчальна дисципліна. Історичний огляд. Забезпечення безпеки на заняттях з фехтування. Залікові вимоги для I курсу.	2	2		2
ФК і спорт у системі загальнолюдських цінностей. Основи ЗСЖ студентів.	2		2	2
Організація самостійних занять ФВ, контроль і самоконтроль під час виконання ФВ. Методи самоконтролю.	1		3	3
Основи методики загартовування організму.	1		1	1
Види спортивної зброї і їх загальна характеристика. Класифікація та термінологія фехтування.	1		4	4
Основи суддівства фехтувальних боїв.	1		2	2
ВСЬОГО:	8	2	12	14
Практична підготовка				
ЗФП: загальнорозвиваючі вправи	12		14	14
ЗФП: вправи з предметами та на приладах	2		4	4
ЗФП: вправи з інших видів спорту	4		16	16
СФП: вправи для розвитку швидкості та швидко-силових якостей	4		8	8
СФП: вправи для розвитку спритності			8	8
СФП: вправи для розвитку сили			4	4
СФП: вправи для розвитку витривалості			4	4
СФП: вправи для розвитку гнучкості	4		6	6
СФП: вправи на розслаблення			4	4
ТТП: вправи без партнера	10		20	20
ТТП: вправи з партнером			16	16
ТТП: бойова та пасивна суддівська практика			10	10
ТТП: змагальні бої та пасивна суддівська практика			8	8
ВСЬОГО:	36		122	122
ВСЬОГО за рік:	44	2	134	136

ЗФП — загальна фізична підготовка; СФП — спеціальна фізична підготовка; ТТП — техніко-тактична підготовка

I. Теоретичні положення

1. Фізична культура і спорт у системі загально-людських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.

2. Фізична культура і основи здорового способу життя студента.

3. Контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами і спортом.

4. Значення і місце фехтування у системі фізичного виховання. Фехтування як учбова дисципліна в педагогічному вузі.

5. Історія фехтування як виду спорту.

6. Правила техніки безпеки на заняттях з фехтування.

7. Зброя, інвентар та одяг фехтувальників. Види рукояток і способи тримання зброї.

8. Види зброї в спортивному фехтуванні:

- загальна характеристика фехтування на рапірах;
- загальна характеристика фехтування на шпагах;
- загальна характеристика фехтування на шаблях.

9. Залікові вимоги до студентів I курсу.

II. Методична підготовка

1. Засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей та навичок і умінь.

2. Організація та проведення самостійних занять з фізичного виховання і спорту в умовах вищого навчального закладу.

3. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.

4. Основи методики побудови форми занять фізичними вправами.

5. Основи методики загартовування.

III. Практика фехтування.

1. Вихідне положення фехтувальника.

2. Привітання фехтувальників.

3. Положення «до бою» (бойова стійка).

4. Основні види пересування фехтувальників:

- кроки вперед і назад;
- кроки вправо (вперед, назад) і вліво (вперед, назад);
- схрещені кроки вперед і назад;
- стрибки;
- постриби;
- випади; закриття з випадів назад (вперед).

5. Комбінації пересувань.

6. Види тримання зброї. Основний засіб тримання французької рукоятки.

7. Комбінації пересувань із узгодженням роботи озброєної руки.

8. Позиції: 4, 6, 7, 8.

9. Зміни позицій (лінійні, кругові).

10. Покази уколів, уколи.

11. Робота на мішені (дистанції: близька, середня, дальня).

12. Попадання в мішень діаметром 30 мм. (5 попадань з 10 спроб).

IV. Сприяння розвитку фізичних здібностей.

1. Сила.

2. Швидкість.

3. Спритність (рухово-координаційні здібності).

4. Гнучкість.

5. Витривалість.

6. Швидкісно-силові якості.

Зміцнення здоров'я, удосконалення і корегування статури, головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь обраними засобами гімнастики, легкої атлетики, спортивних та рухливих ігор, фехтування, активне загартовування тощо.

V. Питання і завдання для самостійної роботи:

1. Яке місце посідає фізична культура в загальній культурі людства?

2. Які основні завдання в суспільстві вирішує фізична культура?

3. Знайдіть і випишіть з різних словників, довідників, енциклопедій пояснення термінів: «фізична культура», «спорт», «фехтування», «здоровий спосіб життя».

4. Обміркуйте та визначте місце фізичної культури і спорту у власному житті.

5. Які види контролю і самоконтролю під час занять фізичними вправами ви знаєте?

6. Як оцінюються рухові якості, навички і уміння?

7. Розкажіть як формувалося фехтування з стародавніх віків до теперішнього часу. Що таке лицарське виховання?

8. Назвіть види фехтування. Назвіть і дайте характеристику видам спортивного фехтування.

9. Дома перед дзеркалом навчіться красиво і правильно виконувати основні положення та пересування фехтувальника.

VI. Види контролю та вимоги (контрольні нормативи) (див. додаток 1).

Комплексна перевірка і оцінка необхідних знань, методичних і практичних умінь, самостійної роботи, загальної фізичної і фехтувальної підготовленості.

Загальна фізична підготовка:

1. Стрибок у довжину.

2. Стрибок у висоту.

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи («віджимання»).

4. Підйоми тулуба із вихідного положення лежачи (за хвилину).

5. Тест на гнучкість (нахил тулуба вперед).

6. «Човниковий біг» (4х9 м).

7. Біг 100 м.

8. Біг 2000 м (ж.), 3000 м (ч.).

Спеціальна підготовка:

1. Основні положення та пересування фехтувальника: вихідне положення, вітання, бойова стійка, кроки, стрибки, постриби, випади.

2. Уколи прямо на мішені (ближня, середня, дальня дистанції), з 10 спроб, 5 влучень в круг діаметром 30 мм.

3. Вправи в парах за завданнями викладача (захисти 4, 6, уколи з переведеннями, перенесеннями).

3. 2. Другий курс

І. Теоретичні положення

1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.

2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

3. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту. Вплив фехтування на фізичну та розумову працездатність.

Орієнтовний програмний матеріал для студентів другого курсу

ЗМІСТ ЗАНЯТЬ	Кількість годин			
	Самост. робота	Аудиторна робота		
		лекції	практика	всього
Теоретична та методична підготовки				
Оздоровче і прикладне значення занять ФК і С. Організаційно-методичні основи самостійних занять фіз. вправами.	4		2	2
Основи системи забезпечення працездатн. та її відновлення засобами ФКиС. Вплив фехтування на розумову працездатність.	2		2	2
Оздоровче та професійно-прикладне значення фехтування. Фехтування в системі формування особистості. Вимоги для 2 курсу.		2		2
Методика побудови самостійних занять фізичними вправами. Вправи для попередження стомлення, підвищення працездатності.	3		2	2
Методика проведення занять з фехтування.	1		4	4
ВСЬОГО:	10	2	10	12
Практична підготовка				
ЗФП: загальноорозвиваючі вправи	8		12	12
ЗФП: вправи з предметами та на приладах	2		4	4
ЗФП: вправи з інших видів спорту	6		12	12
СФП: вправи для розвитку швидкості та швидко-силових якостей	2		10	10
СФП: вправи для розвитку спритності	2		6	6
СФП: вправи для розвитку сили	4		6	6
СФП: вправи для розвитку витривалості	2		6	6
СФП: вправи для розвитку гнучкості	2		6	6
СФП: вправи на розслаблення			4	4
ТТП: вправи без партнера	6		20	20
ТТП: вправи з партнером			24	24
ТТП: бойова та пасивна суддівська практика			8	8
ТТП: змагальні бої та пасивна суддівська практика			6	6
ВСЬОГО:	34	—	124	124
ВСЬОГО за рік:	44	2	134	136

ЗФП — загальна фізична підготовка, ФП — спеціальна фізична підготовка, ТТП — техніко-тактична підготовка

4. Оздоровче та професійно-прикладне значення фехтування.

5. Фехтування в системі формування особистості.

6. Залікові вимоги до студентів II курсу.

II. Методична підготовка

1. Методика формування професійно важливих рухових і психічних якостей і навичок.

2. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами.

3. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.

4. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

5. Методика проведення занять з фехтування.

III. Практика фехтування.

1. Основні види пересування фехтувальників.

2. Атака «стрілою».

3. Комбінації пересувань з узгодженням роботи озброєної руки.

4. Фехтувальні позиції 4, 5, 6, 7, 8.

5. Зміни позицій (лінійні, кругові).

6. Робота на мішені з різних фехтувальних позицій (дистанції: близька, середня, дальня).

7. Захисти, батмани, переведення, подвійні переведення, перенесення в комбінації з пересуваннями у бойовій стійці.

8. Дистанційні бої без захистів.

9. Контри.

10. Бойова практика.

IV Сприяння розвитку фізичних здібностей.

1. Сила.

2. Швидкість.

3. Спритність (рухово-координаційні здібності).

4. Гнучкість.

5. Витривалість.

6. Швидко-силові якості.

Зміцнення здоров'я, удосконалення і корегування статури, головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь обраними засобами гімнастики, легкої атлетики, спортивних та рухливих ігор, фехтування тощо. Оволодіння ефективними допоміжними засобами і прийомами підвищення працездатності і прискорення її відновлення при розумовій і фізичній праці.

V. Питання і завдання до самостійної роботи:

1. Розкрийте оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.

2. Як зберегти і підтримати на високому рівні працездатність під час занять і роботи?

3. Назвіть способи відновлення працездатності.

4. Який вплив на фізичну і розумову працездатність оказує фехтування?

5. Які шляхи і засоби формування особистості?

6. Як організувати самостійні заняття фізичною культурою і спортом?

7. Підготуйте комплекс вправ для самостійних занять фізичними вправами з урахуванням Ваших особистісних характеристик.

8. Дома перед дзеркалом правильно виконувати основні положення і пересування фехтувальника з узгодженням роботи рук.

9. Скласти конспект проведення підготовчої частини заняття з фехтування (завдання заняття надає викладач).

VI. Види контролю та вимоги (контрольні нормативи) (див. додаток 1).

Комплексна перевірка і оцінка необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної і фехтувальної підготовленості, психофізичної готовності до фахової діяльності.

Загальна фізична підготовка:

1. Стрибок у довжину.

2. Стрибок у висоту.

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи («віджимання»).

4. Підйоми тулуба із вихідного положення лежачи (за хвилину).

5. Тест на гнучкість (нахил тулуба вперед).

6. «Човниковий біг» (4х9 м).

7. Біг 100 м.

8. Біг 2000 м (ж.), 3000 м (ч.).

Спеціальна підготовка:

1. Комбінації пересувань у бойовій стійці, атака «стрілою».

2. Захисти 4, 6, 7, 8, уколи з переведеннями.

3. Уколи на мішені за завданнями, з різних фехтувальних позицій.

4. Вправи в парах за завданнями: захисти, захвати, батмани, переведення, перенесення в комбінації з пересуваннями у бойовій стійці.

3.3. Третій курс

I. Теоретичні положення

1. Олімпійський рух. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх. Виступ вітчизняних фехтувальників на міжнародній арені.

2. Гігієнічні основи фізичних вправ. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.

3. Правила суддівства фехтувальних боїв. Особливості суддівства на різних видах зброї.

4. Рухливі ігри та їх значення. Методика проведення рухливих ігор з дітьми різного віку.

5. Залікові вимоги до студентів 3 курсу.

II. Методична підготовка

Орієнтовний програмний матеріал для студентів третього курсу

ЗМІСТ ЗАНЯТЬ	Кількість годин			
	Самост. робота	Аудиторна робота		
		лекції	практика	всього
Теоретична та методична підготовки				
Олімпійський рух. Виступи українських спортсменів на міжнародній арені.	1		1	1
Гігієнічні основи фізичних вправ, основи раціонального харчування. Основи методик організації раціонального харчування.	1		2	2
Рухливі ігри та їх значення. Основи методик проведення рухливих ігор з дітьми різного віку. Залікові вимоги для 3 курсу.	2	2	2	4
Основи правил суддівства фехтувальних боїв на різних видах зброї.	1		3	3
ВСЬОГО:	5	2	8	10
Практична підготовка				
ЗФП: загальнорозвиваючі вправи	6		10	10
ЗФП: вправи з предметами та на приладах	2		4	4
ЗФП: вправи з інших видів спорту			10	10
СФП: вправи для розвинення швидкості та швидко-силових якостей	1		8	8
СФП: вправи для розвинення спритності	1		8	8
СФП: вправи для розвинення сили	2		6	6
СФП: вправи для розвинення витривалості	1		6	6
СФП: вправи для розвинення гнучкості	1		6	6
СФП: вправи на розслаблення			2	2
ТТП: вправи без партнера	1		20	20
ТТП: вправи з партнером			22	22
ТТП: бойова та суддівська практика			8	8
ТТП: змагальні бої та суддівська практика			4	4
ВСЬОГО:	15	—	114	114
ВСЬОГО за рік:	20	2	122	124

ЗФП — загальна фізична підготовка; СФП — спеціальна фізична підготовка, ТТП — техніко-тактична підготовка

1. Основи методики організації занять фізичними вправами для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення.

2. Основи методики побудови самостійних занять фізичними вправами.

3. Основи методики організації раціонального харчування.

4. Основи методики проведення рухливих та спортивних ігор з дітьми різного віку.

III. Практика фехтування.

1. Техніка виконання пересувань фехтувальників.

2. Техніка виконання випадів й атаки «стрілою».

3. Комбінації пересувань з узгодженням роботи озброєної руки.

4. Фехтувальні позиції і захисти (1—9).

5. Зміни позицій (лінійні, кругові).

6. Робота на мішені з різних фехтувальних позицій (дистанції: близька, середня, дальня).

7. Захисти, батмани, переведення, подвійні переведення, перенесення в комбінації з пересуваннями у бойовій стійці.

8. Дистанційні бої без захистів.

9. Атаки з дією на зброю.

10. Хибні атаки.

11. Контри.

12. Бойова та пасивна суддівська практика.

IV. Сприяння розвитку фізичних здібностей.

1. Сила.

2. Швидкість.

3. Спритність (рухово-координаційні здібності).

4. Гнучкість.

5. Витривалість.

6. Швидко-силові якості.

Зміцнення здоров'я, удосконалення і корегування статури, головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь обраними засобами гімнастики, легкої атлетики, спортивних та рухливих ігор, фехтування тощо.

V. Питання і завдання для самостійної роботи:

1. Коли і як було відновлено сучасний олімпійський рух?
2. Що таке МОК і НОК? Коли вони були утворені і в чому полягає його діяльність?
3. Назвіть видатних олімпійців України.
4. Які проблеми розвитку фізичної культури і спорту в Україні Вам відомі?
5. Рухливі ігри і їх значення у розвитку людини.
6. Підготуйте конспект з 10 рухливими іграми для дітей різного віку.
7. Що таке стомленість? Назвіть шляхи її подолання.
8. Підготуйте конспект фізкультурної «хвилини» для подолання стомленості студентів на лекції.

VI. Види контролю та вимоги (контрольні нормативи) (див. додаток 1).

Комплексна перевірка і оцінка необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної і фехтувальної підготовленості, психофізичної готовності до професійної діяльності.

Загальна фізична підготовка:

1. Стрибок у довжину.
2. Стрибок у висоту.
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи («віджимання»).
4. Підйоми тулуба із вихідного положення лежачи (за хвилину).
5. Тест на гнучкість (нахил тулуба вперед).
6. «Човниковий біг» (4х9 м.).
7. Біг 100 м.
8. Біг 2000 м (ж.), 3000 м (ч.).

Спеціальна підготовка:

1. Методика проведення рухливих ігор, конспект з 10 іграми.
2. Вправи в парах за завданням викладача.
3. Комбінації пересувань в бойовій стійці у поєднанні з уколами.
4. Бої на три уколи з суддівством.

3. 4. Четвертий курс

I. Теоретичні положення

1. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.
2. Основи фізичного виховання в сім'ї.
3. Основи психогігієни. Психологічна підготовка фехтувальника.

4. Міжнародний рух «Спорт для всіх».

5. Основи спортивного тренування фехтувальників.

6. Залікові вимоги до студентів 4 курсу.

II. Методична підготовка

1. Методика оцінювання рівня особистої фізичної підготовленості.

2. Основи методики розробки і реалізації індивідуальної програми забезпечення працездатності і прискорення її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

3. Основи методики розробки і реалізації індивідуальної багаторічної програми фізичного удосконалення і забезпечення дієздатності.

4. Суддівство фехтувальних змагань.

III. Практика фехтування.

1. Правильне виконання техніки пересувань фехтувальників.

2. Атаки випадами і «стрілою».

3. Комбінації пересувань з узгодженням роботи озброєної руки.

4. Фехтувальні позиції (1—9).

5. Зміни позицій (лінійні, півкругові, кругові).

6. Робота на мішені з різних фехтувальних позицій (дистанції: близька, середня, дальня).

7. Робота в парах за завданням викладача.

8. Захисти, батмани, переведення, подвійні переведення, перенесення в комбінації з пересуваннями у бойовій стійці.

9. Дистанційні бої без захистів.

10. Складні атаки з дією на зброю, повторні атаки, хибні атаки.

11. Контри.

12. Бойова та суддівська практика.

IV. Сприяння розвитку фізичних здібностей

1. Сила.

2. Швидкість.

3. Спритність (рухово-координаційні здібності).

4. Гнучкість.

5. Витривалість.

6. Швидкісно-силові якості.

Зміцнення здоров'я, удосконалення і корегування статури.

V. Питання і завдання для самостійної роботи студентів:

1. Що маєтись на увазі коли ми кажемо про «здоровий спосіб життя»?

2. Розкрийте поняття «фізична культура», «спорт».

3. Яке значення має вплив сім'ї на формування відношення до занять фізичною культурою і спортом?

4. Які види психологічної готовності до спортивних змагань Ви знаєте? Охарактеризуйте кожен з них.

5. Розкажіть що Ви знаєте про міжнародний рух «Спорт для всіх».

Орієнтовний програмний матеріал для студентів четвертого курсу

ЗМІСТ ЗАНЯТЬ	Кількість годин			
	Самост. робота	Аудиторна робота		
		лекції	практика	всього
Теоретична та методична підготовки				
ФК, фізичне удосконалення і ЗСЖ в різні вікові періоди. ФВ в сім'ї.	1		1	1
Методика оцінювання рівня фізичної підготовленості. Основи методики розробки і реалізації індивідуальної багаторічної програми фіз. удосконалення. Залікові вимоги для студентів 4 курсу.	2	2		2
Основи психогігієни. Психологічна підготовка фехтувальника.	2		1	1
Основи спортивного тренування фехтувальників.			1	1
Суддівство фехтувальних змагань.			2	2
ВСЬОГО:	5	2	5	7
Практична підготовка				
ЗФП: загальнорозвиваючі вправи	4		6	6
ЗФП: вправи з предметами та на приладах	2		4	4
ЗФП: вправи з інших видів спорту	4		8	8
СФП: вправи для розвитку швидкості та швидко-силових якостей	1		4	4
СФП: вправи для розвитку спритності			2	2
СФП: вправи для розвитку сили	1		2	2
СФП: вправи для розвитку витривалості	1		2	2
СФП: вправи для розвитку гнучкості	1		2	2
СФП: вправи на розслаблення			1	1
ТТП: вправи без партнера	1		4	4
ТТП: вправи з партнером			6	6
ТТП: бойова та суддівська практика			4	4
ТТП: змагальні бої та суддівська практика	У поза аудиторні години			
ВСЬОГО:	15	—	45	45
ВСЬОГО за рік:	20	2	50	52

ЗФП — загальна фізична підготовка; СФП — спеціальна фізична підготовка, ТТП — техніко-тактична підготовка

6. Обов'язкове виконання домашніх завдань щодо фізичної підготовки і розвитку фізичних якостей.

VI. Види контролю та вимоги (контрольні нормативи) (див. додаток 1).

Визначення рівня сформованості фізичної культури бакалавра через комплексну перевірку і оцінку необхідних їм знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної і фехтувальної підготовленості, психофізичної готовності до фахової діяльності.

Загальна фізична підготовка:

1. Стрибок у довжину.
2. Стрибок у висоту.

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи («віджимання»).

4. Підйоми тулуба із вихідного положення лежачи (за хвилину).

5. Тест на гнучкість (нахил тулуба вперед).

6. «Човниковий біг» (4х9 м).

7. Біг 100 м.

8. Біг 2000 м (ж.), 3000 м (ч.).

Спеціальна підготовка:

1. Атаки з дією на зброю.

2. Атаки з вибором.

3. Вправи в парах за завданням викладача.

4. Бій на 3 уколи з суддівством.

3. 5. П'ятий курс

I. Теоретичні положення.

1. Фізична культура і здоровий спосіб життя спеціаліста.

2. Основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної підготовки.

II. Методична підготовка

1. Методика використання обраної системи фізичних вправ.

2. Основні засоби профілактики нервово-психічних та фізичних перенапружень.

3. Суддівство фехтувальних боїв на різних видах зброї.

III. Практика фехтування.

1. Всі види пересувань фехтувальників.

2. Атаки випадами і «стрілою».

3. Комбінації пересувань з узгодженням роботи озброєної руки.

4. Фехтувальні позиції (1—9).

5. Зміни позицій (лінійні, кругові).

6. Робота на мішені з різних фехтувальних позицій (дистанції: близька, середня, дальня).

7. Захисти відбивом, кругові, уступові; батмани; переведення, подвійні переведення; перенесення в комбінації з пересуваннями у бойовій стійці.

8. Дистанційні бої без захистів.

9. Відповідні уколи з дією на зброю.

10. Контри.

11. Бойова та суддівська практика.

IV. Сприяння розвитку фізичних здібностей.

1. Сила.

2. Швидкість.

3. Спритність (рухово-координаційні здібності).

Орієнтовний програмний матеріал для студентів п'ятого курсу

ЗМІСТ ЗАНЯТЬ	Кількість годин			
	Самост. робота	Аудиторна робота		
		лекції	практика	всього
Теоретична та методична підготовки				
Фізична культура і здоровий спосіб життя фахівця (вчителя).	1		1	1
Основи рухового режиму. Методика використання обраної системи фізичних вправ.	2		2	2
Основні засоби профілактики нервово-психічних та фізичних перенапружень.	1		1	1
Суддівство фехтувальних боїв на різних видах зброї.	1		2	2
ВСЬОГО:	5		6	6
Практична підготовка				
ЗФП: загальнорозвиваючі вправи	4		2	2
ЗФП: вправи з предметами та на приладах	1		2	2
ЗФП: вправи з інших видів спорту	3		6	6
СФП: вправи для розвинення швидкості та швидко-силових якостей	1		2	2
СФП: вправи для розвитку спритності	1		2	2
СФП: вправи для розвитку сили	1		2	2
СФП: вправи для розвитку витривалості	1		2	2
СФП: вправи для розвитку гнучкості			2	2
СФП: вправи для розслаблення			1	1
ТТП: вправи без партнера	1		2	2
ТТП: вправи з партнером			3	3
ТТП: бойова та суддівська практика			4	4
ТТП: змагальні бої та суддівська практика	У поза аудиторні години			
ВСЬОГО:	13		30	30
ВСЬОГО за рік:	18		36	36

ЗФП — загальна фізична підготовка; СФП — спеціальна фізична підготовка, ТТП — техніко-тактична підготовка

4. Гнучкість.
5. Витривалість.
6. Швидкісно-силові якості.

Зміцнення здоров'я, удосконалення і корегування статури.

V. Питання і завдання для самостійної роботи студентів:

1. Розкрийте поняття: фізична культура, здоровий спосіб життя, руховий режим.
2. Роль і місце рухового режиму у професійній підготовці вчителя і кваліфікованого фахівця.
3. Чим характеризуються нервово-психічні та фізичні перенапруження?
4. Назвіть засоби профілактики перенапружень.
5. Складіть конспект вправ для самостійних занять фізичною культурою з урахуванням особистісних характеристик і недоліків фігури й здоров'я.

VI. Види контролю та вимоги (контрольні нормативи) (див. додаток 1).

Визначення рівня сформованості фізичної культури спеціаліста через комплексну перевірку

Нормативи загальної фізичної підготовки

№	Норматив	ст.	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість раз)	Ч Ж	44 24	38 19	32 16	26 11	20 7
2	Піднімання в «сід» за 1 хвилину (кількість разів)	Ч Ж	53 47	47 42	40 37	34 33	28 28
3	Стрибок у довжину з місця (см)	Ч Ж	260 210	241 196	224 184	207 172	190 160
4	Стрибок у гору з місця (см)	Ч Ж	56 46	52 44	45 40	39 36	35 30
5	Човниковий біг 4х9 метрів (секунд)	Ч Ж	8. 8 10. 2	9. 2 10. 5	9. 7 11. 1	10. 2 11. 5	10. 7 12. 0
6	Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	Ч Ж	19 20	16 17	13 14	10 10	7 7

і оцінку необхідних йому знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної і фехтувальної підготовленості, психофізичної готовності до професійної діяльності.

Загальна фізична підготовка:

1. Стрибок у довжину.
2. Стрибок у висоту.
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи («віджимання»).
4. Підйоми тулуба із вихідного положення лежачи (за хвилину).
5. Тест на гнучкість (нахил тулуба вперед).
6. «Човниковий біг» (4х9 м.).
7. Біг 100 м.
8. Біг 2000 м (ж.), 3000 м (ч.).

Спеціальна підготовка:

1. Складні та комбіновані атаки.
2. Суддівство змагань на всіх видах зброї.

3. Теоретичні і методичні завдання з курсу «Фехтування».

Додаток 1. Заліково-атестаційні вимоги з фехтування (зимова сесія)

1. Обов'язкове відвідування всіх занять на протязі семестру.

2. Загальна фізична підготовка.

3. Спеціальна підготовка.

I курс:

1. Основні положення та пересування фехтувальника: вихідне положення, вітання, бойова стійка, кроки, стрибки, постриби, випади.

2. Уколи прямо на мішені (ближня, середня, дальня дистанції), з 10 спроб, 5 влучень в круг діаметром 30 мм.

II курс:

1. Комбінації пересувань у бойовій стійці, атака «стрілою».

2. Захисти 4, 6, 7, 8, уколи з переведеннями.

III курс:

1. Комбінації пересувань в бойовій стійці у поєднанні з уколами.

2. Бої на три уколи з суддівством.

IV курс:

1. Атаки з дією на зброю.

2. Атаки з вибором.

V курс:

1. Складні та комбіновані атаки.

2. Суддівство змагань на всіх видах зброї.

3. Теоретичні завдання.

Залікові вимоги з фехтування для студентів (літня сесія)

1. Обов'язкове відвідування всіх занять на протязі семестру.

2. Загальна фізична підготовка.
3. Спеціальна фізична підготовка.

I курс:

1. Комбінації пересувань фехтувальника: шага, стрибки, постриби, випади.
2. Уколи прямо на мішені (ближня, середня, дальня дистанції), з 10 спроб 5 влучень в круг діаметром 30 мм.

3. Забороняється вести бої без масок, рукавичок, нагрудників і фехтувальних курток, набочників, жорсткостей та бандажів.

4. При пояснюванні викладачем, або в перервах між вправами зброю потрібно тримати кінцівкою вниз.

5. Всі студенти зобов'язані слідкувати за станом своєї зброї і у випадку поломки наконечника повинні терміново сповістити про це викладача.

Нормативи загальної фізичної підготовки

№	норматив	Ст.	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість раз)	М	44	38	32	26	20
		Ж	24	19	16	11	7
2	Піднімання в сід за 1 хвилину (кількість разів)	М	53	47	40	34	28
		Ж	47	42	37	33	28
3	Стрибок у довжину з місця (см)	М	260	241	224	207	190
		Ж	210	196	184	172	160
4	Біг 100 метрів, (сек.)	М	13. 2	13. 9	14. 4	14. 9	15. 5
		Ж	14. 8	15. 6	16. 4	17. 3	18. 2
5	Човниковий біг 4х9 метрів (секунд)	М	8. 8	9. 2	9. 7	10. 2	10. 7
		Ж	10. 2	10. 5	11. 1	11. 5	12. 0
6	Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	М	19	16	13	10	7
		Ж	20	17	14	10	7
7	Біг на 3000 м, (хвилин, сек.)	М	12. 00	13. 05	14. 30	15. 40	16. 30
		Ж	15. 10	16. 00	16. 50	17. 50	19. 00
	або біг на 2000 м, (хвилин, сек.)	Ж	9. 40	10. 30	11. 20	12. 10	13. 00

3. Вправи в парах за завданням викладача (захист 4, 6, уколи з переведеннями, перенесеннями).

II курс:

1. Комбінації пересувань в бойовій стійці, атака «стрілою».
2. Уколи на мішені за завданням, з різних фехтувальних позицій.
3. Вправи в парах за завданням: захисти, захвати, батмани, переведення, перенесення у комбінації з пересуваннями у бойовій стійці.

III курс:

1. Методика проведення рухливих ігор, конспект з 10 іграми.
2. Вправи в парах за завданням викладача.

IV курс:

1. Вправи в парах за завданням викладача.
2. Бій на 3 уколи з суддівством.

Додаток 2. Правила техніки безпеки для студентів на заняттях з фехтування

1. Студенти зобов'язані строго дотримуватись дисципліни, швидко і чітко виконувати всі вимоги викладача.
2. Категорично забороняється демонструвати або пояснювати один одному фехтувальні прийоми без захисних масок.

6. Під час групових занять або змагань студенти, які не беруть участь у поєдинку, не повинні знаходитись поблизу від тих хто фехтує ближче ніж за два метри з абиякого боку.

7. Під час занять студенти не повинні залишати спортивну залу зі зброєю без дозволу викладача.

8. При транспортуванні зброї в інше місце студенти повинні переносити її в спеціальних чехлах.

9. Категорично заборонено передавати стороннім зброю та запасні клинки до неї.

Література що рекомендується для вивчення курсу «Фехтування»:

1. Бойченко С.Д., Тышлер Д.А. Методика тактической подготовки фехтовальщика. — Мн.: Выща школа, 1983.
2. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник. — Харків: «ОВС», 2005. — 240 с.
3. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков. — М.: Физкультура и спорт, 1972.
4. Кривенцова І.В. Теоретичні основи викладання фехтування в педагогічному вузі: Методичний посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Харків: Фірма «РІЦНІТ», 1999. — 32 с.
5. Кривенцова І. В. Фехтування: Питання теорії та методики викладання. Методичні рекомендації для студентів та викладачів. — Харків: ХДПУ, 2004. — 44 с.

6. Лейтман Л.Г., Пономарева А.М., Родионов А.В. Фехтование юным. — М.: Физкультура и спорт, 1967.
7. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. — М.: Физкультура и спорт, 1966.
8. Парамонов С. В. Подготовка шпажиста. — Киев: Здоров'я, 1986.
9. Пономарев А. Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. — М.: Физкультура и спорт, 1968.
10. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
11. Пономарев А.Н., Сайчук Л.В. Фехтование на шпагах. — М.: Физкультура и спорт, 1970.
12. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Фехтование на шпагах (Соревновательная деятельность и методика технико-тактического совершенствования). — Мн.: Выш. шк., 1985.
13. Турецкий Б.В. Поединок фехтовальщиков. — Киев: Здоров'я, 1985.
14. Тышлер Д.А. Фехтовальные сюжеты. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
15. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). — М.: Физкультура и спорт, 1981.
16. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д., Мовшович А.Д., Базаревич В.Я. Фехтование. Что должны знать спортсмен и тренер о судействе и проведении соревнований. — М.: ФОН, 1996.
17. Тышлер Д. А., Тышлер Г. Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. — М.: ФОН, 1995.
18. Фехтование. (Правила соревнований). — Москва: Терра. Спорт, 1999. — 160 с.
19. Фехтование. Справочник. — М.: Физкультура и спорт, 1975.
20. Фехтование. Ступени мастерства. — М.: Физкультура и спорт, 1975.
21. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1978.

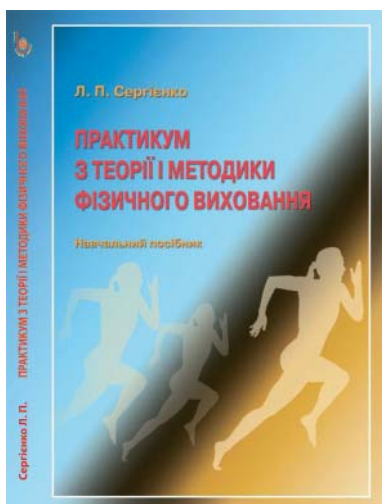
Нова книга

Сергієнко Л.П.

С32 Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 2007. — 271 с. ISBN 966-7858-47-2.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з теорії і методики фізичного виховання та робочої навчальної програми. В практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практично-семінарських заняттях студенти можуть розв'язувати педагогічні завдання, проблемні ситуації, дидактичні і психологічні тести. Навчальний посібник доцільно використовувати при підготовці до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник може бути корисним для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Може використовуватись в навчальному процесі студентів середніх навчальних закладів фізичної культури, училищ і коледжів, в роботі вчителів фізичної культури.



Зміст

Розділ I. Практикум з курсу «Теорія і методика фізичного виховання»	8
Тема 1. Загальна характеристика теорії і методики фізичного виховання	8
Тема 2. Загальні теоретичні основи системи фізичного виховання	18
Тема 3. Засоби фізичного виховання	28
Тема 4. Методи фізичного виховання	38
Тема 5. Принципи і формування особистості в процесі фізичного виховання	50
Тема 6. Основи теорії і методики навчання рухових дій	61
Тема 7. Розвиток координаційних та силових здібностей людини	73
Тема 8. Розвиток швидкісних здібностей, здібностей до витривалості та гнучкості в суглобах людини	91
Тема 9. Форми побудови занять, планування і контроль у фізичному вихованні	107

Тема 10. Фізичне виховання дітей раннього і дошкільного віку	119
Тема 11. Характеристика шкільних програм з фізичної культури	129
Тема 12. Фізичне виховання дітей шкільного віку	147
Тема 13. Планування роботи з фізичного виховання школярів	160
Тема 14. Позакласна та позашкільна робота з фізичного виховання	169
Тема 15. Фізичне виховання студентської молоді та професійно-прикладна фізична підготовка	179
Тема 16. Фізичне виховання дорослого населення	191
Тема 17. Теоретико-методичні основи оздоровчої культури	202

Розділ II. Робоча навчальна програма з курсу «Теорія і методика фізичного виховання»

Додаток 1	263
Додаток 2	268
Правильні відповіді на дидактичні тести	270